

# L'estime de soi

1

**FORMATION 2019**  
**Par le Service social en faveur des élèves**



# Préambule

---

L'estime de soi de nos enfants dépend  
de notre estime de nous même.



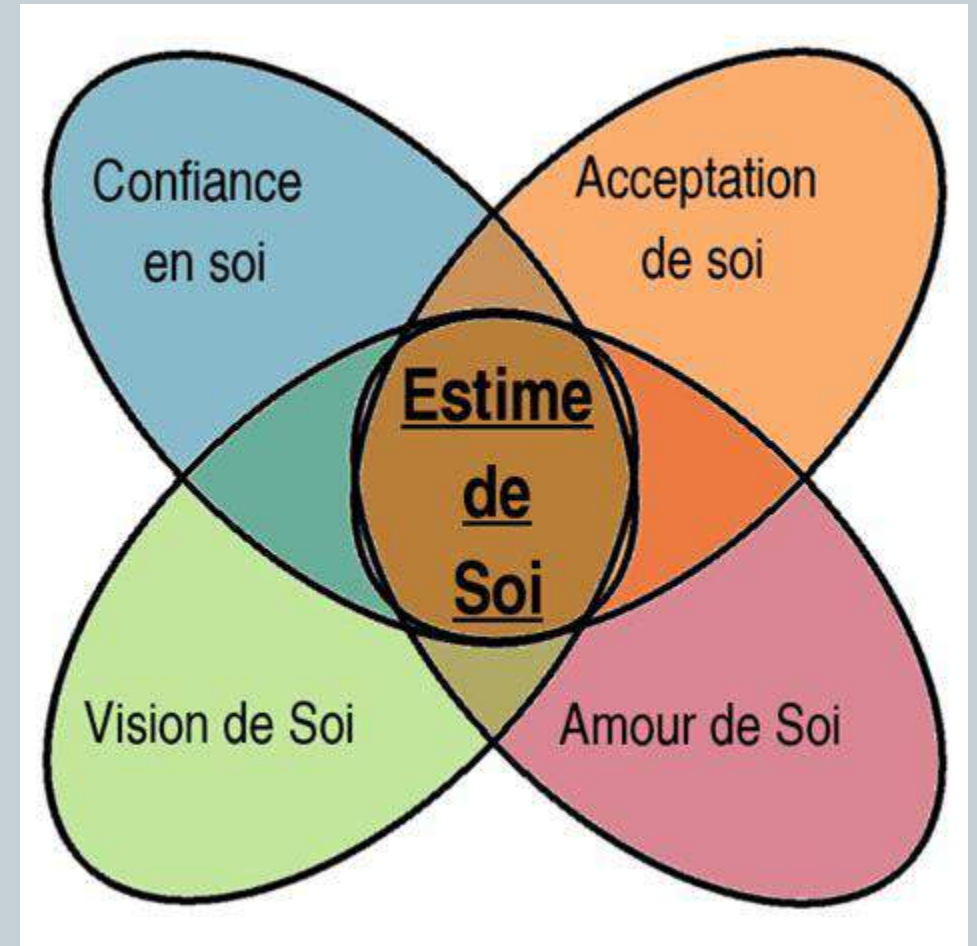
# Estime de soi = mot « valise »

3

L'estime de soi est un concept, un mot « valise » où chacun peut y mettre une définition proche de:

- la confiance en soi,
- l'amour de soi,
- la reconnaissance de soi,
- la valorisation de soi,

l'optimisme, la détermination...



# Définition

4

- On peut dire ce qu'elle n'est pas mais pas vraiment ce qu'elle est.
- C'est un rapport entre ce que nous sommes:  
l'apparence physique, la réussite sociale...  
ET  
Ce que nous souhaiterions être (en comparaison avec)
- L'Estime de Soi se construit tout au long de la vie, fluctue en fonction de ce que l'individu vit, s'entretient et se répare.

# Définition de Christophe André

5

- **L'Estime de Soi a des dimensions:**
- **comportementales** : ce que je fais ou ne fais pas (confiance en soi), ce que je suis capable de faire ou non, capacité à l'action.. se nourrit des succès.
- **cognitives** : ce que je pense de moi.
- **affectives** : dépend de notre humeur de base et du moment.
- **Tout comme l'intelligence, l'estime de soi est la résultante de plusieurs composantes.**

# Définition

---

6

L'Estime de Soi fait référence au

« degré selon lequel un individu s'aime,  
se valorise et s'accepte lui-même »

Carl Rogers 1951

# Définition

7

---

- Elle a une dimension globale :
- - l'Etre : ce que je suis ou pense être
- - l'Agir : ce que je sais faire ou pense être capable de faire
- L'estime de soi exprime le « je suis valable »

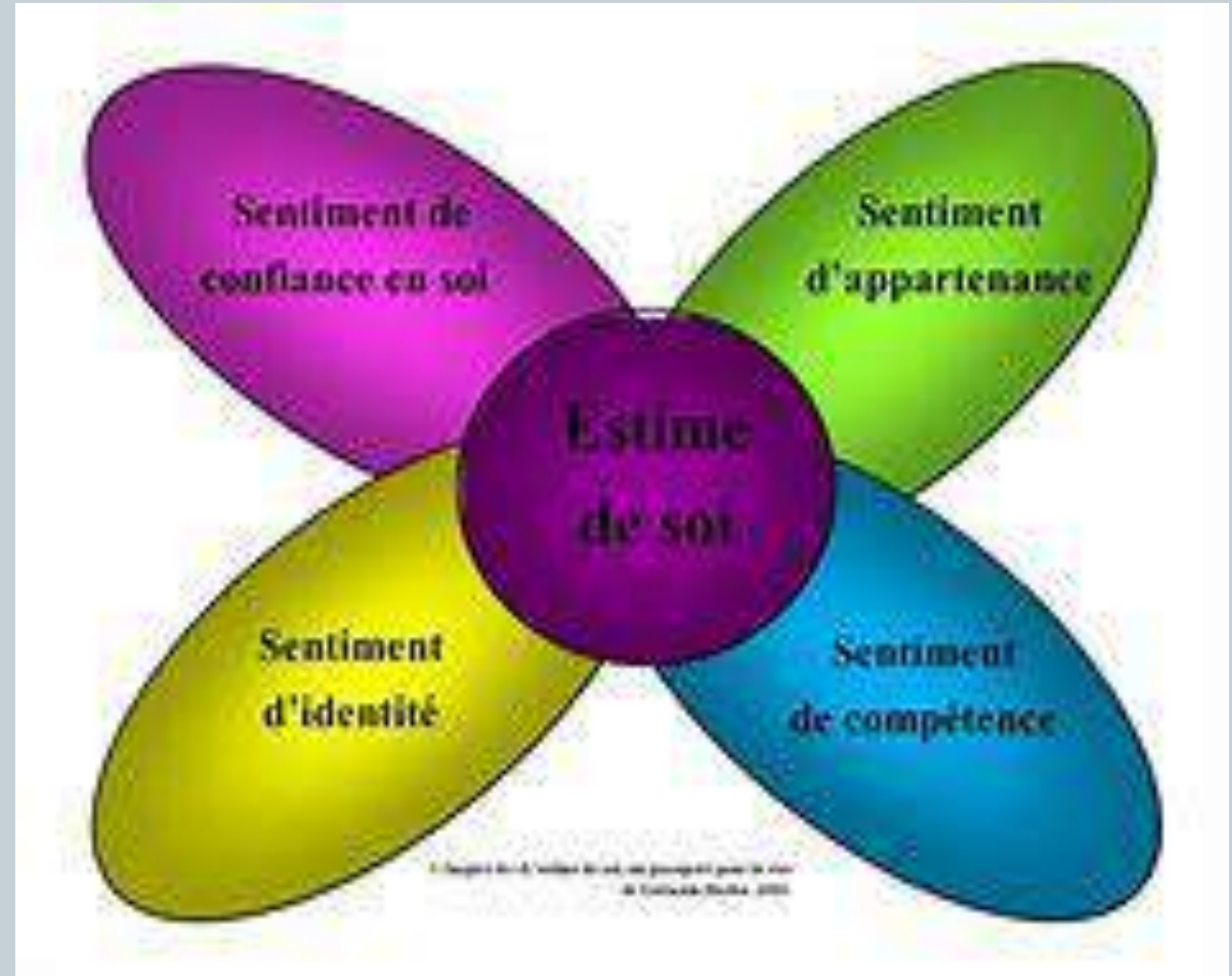
# Composantes de l'Estime de Soi

8

Le sentiment de confiance  
La connaissance de soi  
L'appartenance à un groupe  
Le sentiment de compétence

=

**SOCLE DE L'ESTIME DE SOI**





# Comprendre l'Estime de Soi

---

9

C'est un regard et un jugement sur soi :  
« **comment je me vois** »

C'est le rapport à soi :  
« **comment je me traite** »

C'est un positionnement social :  
« **ce qu'on pense de moi et ce que je pense qu'on pense de moi** »

# Recette unique

10

- **Les ingrédients d'une «bonne» Estime de Soi sont propres à chacun.**

- l'acceptation de soi
- L'écoute et la gestion de ses émotions
- prendre la mesure de son territoire (bulle invisible)
- accepter de négocier
- rester solide face au jugement des autres (influence)
- accepter le conflit (différent de la violence)
- être réaliste...

# Modèle multidimensionnel de l'ES

11

- Susan Harter (1978) : le modèle prend en considération l'impact des réussites et des échecs sur l'Estime de Soi, selon l'importance que l'individu accorde à un domaine.
- Le modèle conçoit l'estime de soi comme comportant des dimensions de satisfaction personnelle et de jugement de l'efficacité de son fonctionnement: attitude d'approbation ou de désapprobation envers soi, indiquant la valeur et la compétence que s'attribue la personne dans différents domaines.
- **On peut avoir une bonne ES tout en étant conscient d'être « nul en anglais »**
- le questionnaire *Self-Perception Profile for Adolescent (S.P.P.A.)* paru en 1988.

# Chez le jeune enfant

12

On observe 5 dimensions :

- **L'aspect physique** : est-ce que je plais aux autres ?
- **La réussite scolaire** : suis-je bon élève ?
- **Les compétences athlétiques** : est-ce que je suis fort, rapide... ?
- **La conformité comportementale** : est-ce que mes parents, les adultes m'apprécient pour ce que je fais ?
- **La popularité** : est-ce qu'on m'aime bien ?

Le jeune enfant dit : « j'ai 5 amis dans ma classe ». La description de soi à cet âge s'appuie sur des éléments concrets, des caractéristiques observables.

# Chez l'ado

13

---

Chez les adolescents et les jeunes adultes, l'estime de soi repose essentiellement sur les sentiments d'efficacité personnelle dans les situations sociales, d'acceptation sociale, de popularité et d'intérêt relationnel (Michaud 2006).

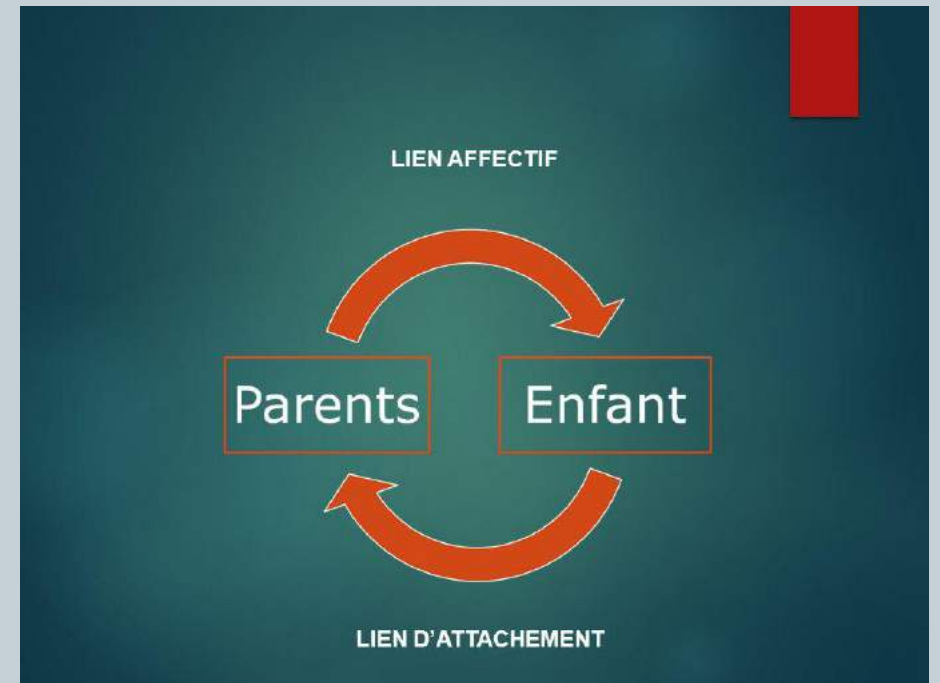
**L'adolescent dit : « je suis populaire »,  
les connaissances descriptives de soi deviennent  
abstraites.**

Susan Harter postule que l'estime de soi devient de plus en plus abstraite au cours du développement.

# Source de l'ES

14

Notre Estime de Soi prend  
racine dans notre lien  
d'attachement.



# Théorie de l'attachement

15

**J.Bowlby** (1907-1990 Psychiatre):

**« l'attachement est actif depuis le berceau jusqu'à la tombe ».**

C'est un besoin vital de nourriture affective: réflexe archaïque de préhension: grasping)

L'enfant vient au monde avec des « savoirs faire innés » et l'adulte présent répond intuitivement aux besoins de l'enfant.

Ces échanges entre besoins et réponses nourrissent l'attachement.



L'hospitalisme de Spitz (1932)

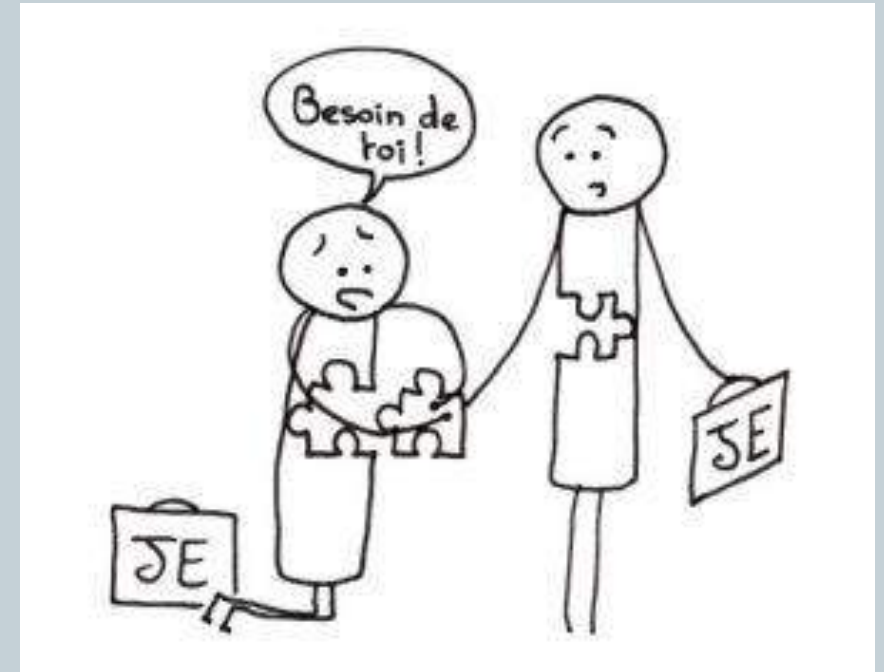


# Théorie de l'attachement

16

Nicole Guedeney : pour repérer ses figures d'attachement, c'est la réponse à la question:

**«quand je ne vais pas bien, à qui vais-je me confier, de qui ai-je besoin de me rapprocher ? »**





# Type d'Attachement

17

Attachement sécure : 60 % de la population.

Attachement insécure ambivalent ou évitant :  
30 % de la population.

Attachement désorganisé, désorienté : 10 % de  
la population.

*Selon l'expérience de Marie Ainsworth «la  
situation étrange»*

## 4 types de liens d'attachement

- ▲ *Sécurisé*
- ▲ *Insécurisé évitant*
- ▲ *Insécurisé ambivalent*

Adaptation  
sociale

- ▲ *Désorganisé*
  - ▲ *Tyrannique*
  - ▲ *Donneur de soins*

Inadaptation  
sociale



# Adaptation de l'enfant

18

Cette théorie est liée aux stratégies que va développer un individu à des stimuli externe (environnement) ou interne (physiologique, froid, faim, douleur...) qui vont activer le système d'attachement:

**Ex: L'enfant a faim, il pleure, l'adulte « le caregiver » réagit.**

En fonction de ces interactions, l'enfant construit ses stratégies et l'enfant « sécurisé » peut **s'ouvrir au monde.**



# Attachement et exploration

---

## **Les 2 systèmes sont étroitement liés.**

- Facilitation de l'action, curiosité, exploration de la nouveauté quand l'attachement est adéquat.



# Lien d'attachement et demande d'aide

20

En cas de détresse, la figure d'attachement est la personne vers qui je me tourne pour me sentir « en sécurité »

La capacité à demander de l'aide va être étroitement lié à ce qui s'est joué dans les interactions entre le bébé d'abord, l'enfant, l'adolescent...et les adultes prenant soin de lui : figures d'attachement principale et secondaires.



ça ne va pas

ce sera moins difficile avec cette aide d'explorer pourquoi j'ai mal et trouver des solutions

il existe des personnes qui pourront supporter de me voir aller mal sans indifférence ni rejet

je peux supporter de chercher pourquoi je souffre

j'ai le droit de sentir que ça ne va pas

je vaud la peine d'aller mieux

# Savoir se faire aider

22

---

- **Christophe André dit que la capacité de l'individu à demander de l'aide fait partie de l'estime de soi**
- **On retrouve l'idée de résilience**
- **Notion d'attachement**



# Reconnaissance sociale

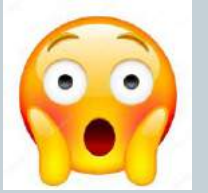
23

- **C'est «l'aliment» le plus fort de l'Estime de Soi:**  
la reconnaissance est un des besoins fondamentaux de l'être humain.
- **Miroir social :** « *Ce qui nous incite à la honte ou à la fierté n'est pas le simple reflet de notre apparence, mais un sentiment associé, l'effet imaginé de ce reflet dans l'esprit d'un autre* » Charles Cooley (1864-1929)
- **Expérience psycho-sociale « Monsieur Crade et Monsieur Propre »**





# Estime de Soi et émotions



24

**Appui de l'Estime de Soi sur la fierté** : liée à la valorisation des figures d'attachement.

**Attaque de l'Estime de Soi par la honte**, fortement liée à l'intégration, l'acceptation sociale.

Les émotions promeuvent et régulent nos liens sociaux: attitudes émotionnelles qui permettent de s'ajuster, se synchroniser, se coordonner avec autrui. L'humiliation, l'insécurité, la peur et l'isolement font perdre à l'enfant son élan vital.



# Attachement Emotions et Estime de Soi

25

L'émotion est un indicateur de satisfaction ou d'insatisfaction des besoins.

Quand l'enfant ressent des émotions négatives: peur, détresse, colère...il active son système d'attachement.

Si la réponse est adéquate, les émotions négatives ne sont pas perçues comme des menaces. Elles ont entraîné une réponse qui a apporté une solution. La régulation du stress se fait ainsi.

L'Estime de Soi montre une association négative avec l'anxiété, l'impuissance et la dépression.

# De 4 à 8 ans : pas de comparaison sociale

26

## **Les enfants s'évaluent dans ces 5 domaines:**

- Comportements cognitifs
- Comportements athlétiques
- Acceptation sociale (« j'ai un ami ou des amis »)
- L'apparence physique
- La conformité comportementale

Ces évaluations sont souvent instables mais restent le plus souvent positives.

# Dès 8 ans

27

Les enfants ont recours à la comparaison sociale dans un but d'auto-évaluation suite à la pression des parents et enseignants:

## **Une baisse de l'ESTIME DE SOI est observée**

**Les dimensions sociale et sportive** se précisent.

**La dimension cognitive** apparaît (Harter 1983) : les enfants pouvant s'identifier à autrui, jugent leurs échecs et leurs réussites et intériorisent des normes et des buts à atteindre.

**La dimension scolaire** apparaît peu à peu.

# Conséquences de cette comparaison

28

La comparaison induit une norme interne de ce que la personne pense devoir être pour être accepté, reconnu par les autres.

Les sentiments que les personnes ont sur eux-mêmes sont fortement sensibles à la manière dont ils pensent qu'ils sont regardés par les autres personnes.

Ainsi chaque individu place les différents domaines (intellectuel, athlétique, social...) constitutifs de son Estime de Soi par importance en lien avec le regard des autres, leur approbation ou désapprobation.

L'Estime de Soi est donc affectée par la performance dans des domaines que les autres valorisent.

# Estime de Soi et exclusion

29

L'Estime de Soi souffre de toutes les formes d'exclusion et de discrimination même si elles ne sont pas très offensives ou très dévalorisantes.

Le fait d'appartenir à une catégorie sociale peu valorisée est une blessure supplémentaire et une difficulté pour préserver la stabilité de l'Estime de Soi.

La société a des modèles sociaux valorisés véhiculés par l'image, les médias...ce qui complique la tâche de l'individu en « échec social ».

# Estime de soi basse

30

Une basse Estime de Soi serait en lien avec **l'absence de croyances positives** sur soi et non la présence de croyances négatives.

**Intérêt de valoriser les petits pas, les « petits riens » qui peuvent être des « petits beaucoup » pour l'élaboration progressive de croyances positives.** (exemple des dominos)



# Fonctions de l'Estime de Soi (C.André)

31

**Protéger face à l'adversité** : non pas comme un bouclier mais comme un facteur cicatrisant: permet de récupérer face à l'échec.

**Facilite l'action sereine**: l'engagement dans l'action.

**Donne du recul** face aux pressions sociales, permet de résister face au poids du groupe même si on est minoritaire.

*(Expérience de Milgram sur la soumission à l'autorité)*



# Fonctions de l'Estime de Soi

32

Le statut d'inclusion d'une personne et l'Estime de Soi sont liés:

le sentiment d'Estime de Soi fluctue vers le haut et vers le bas en fonction de la manière dont la personne ressent qu'elle est acceptée ou rejetée.

L'Estime de Soi peut être considéré comme un résumé des événements survenant dans l'environnement social.





# Fonctions de l'Estime de Soi

33

L'Estime de Soi selon les théories actuelles est une « jauge » interne permettant à l'individu d'enregistrer, d'évaluer, d'ajuster ses relations aux autres.

On parle de système d'Estime de Soi en 3 étapes:

- **Signes repérés de risque de rejet**
- **La personne est alertée par ses émotions**
- **Mise en place de comportements pour éviter l'exclusion**

# Protéger et développer l'Estime de Soi

34

**« L'important n'est pas ce qu'on a fait de nous mais ce que nous faisons nous-mêmes de ce qu'on a fait de nous »**

*Jean-Paul Sartre*

**L'Acceptation de Soi** selon C.André : s'accepter imparfait cela ne signifie pas être résigné.

**L'Apprentissage de gestion des émotions** (Dr Guegen l'éclairage grâce aux neurosciences)

**Les attitudes et paroles favorisant l'Estime de Soi des adultes envers l'enfant.** <http://apprendreaeducer.fr/renforcer-estime-de-soi-des-enfants/>

# Citation

35

*« Un oiseau perché sur une branche n'est jamais effrayé par le fait que la branche puisse casser. Il n'a pas placé sa confiance dans la branche mais dans ses propres ailes. Croyez en vous »*

*Fun Chang*



# EN RESUME

---





**Un enfant fort est un enfant en bonne santé, ayant une estime de soi saine, capable d'empathie, qui a une confiance en soi forte et un ensemble de compétences psychosociales bien développé.**

**Un être humain qui se sent digne d'amour, qui se fait confiance, qui est capable de définir ses limites personnelles, qui est à l'aise avec d'autres personnes et qui a conscience de sa dépendance et de son interdépendance aux autres êtres humains.**

**Jesper Juul**

*[www.apprendreaeduquer.fr](http://www.apprendreaeduquer.fr)*



# Bibliographie et Sitographie

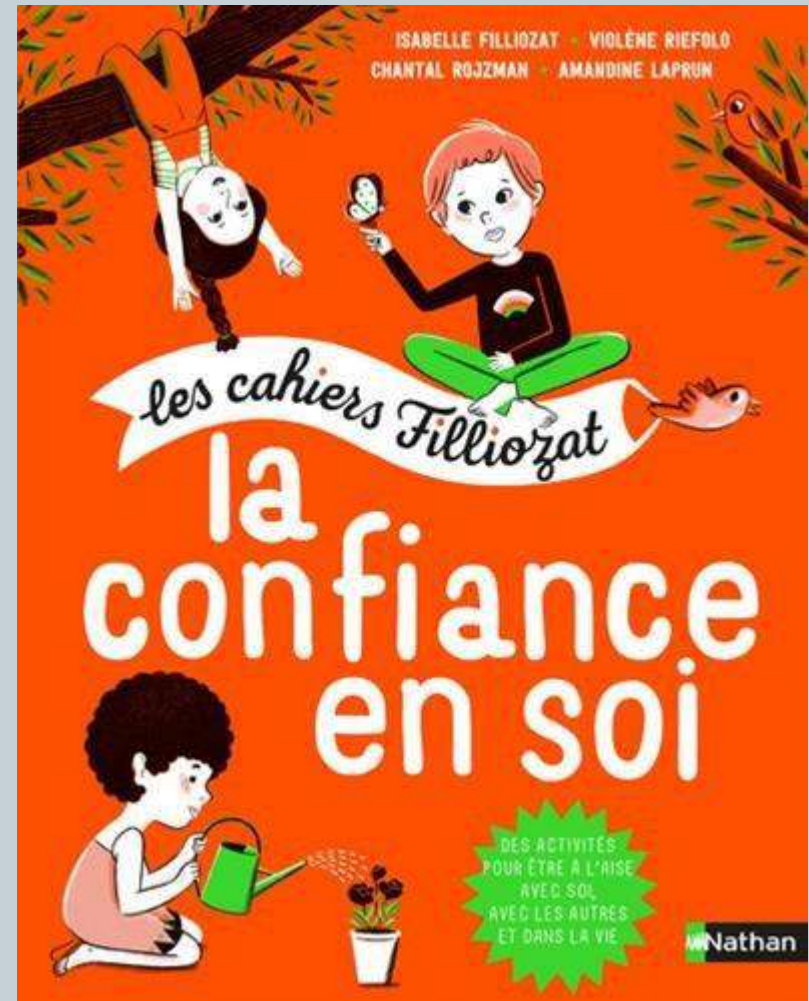
38

- **Nathaniel Brandon**, psychologue, « L'estime de soi » Editions J'ai Lu 2011
- **Boris Cyrulnik**, neurologue, psychiatre, éthologue et psychanalyste, « Mourir de dire la honte », éd Odile Jacob
- **Christophe André**, psychiatre et psychothérapeute, et François Lelord « L'estime de soi, s'aimer pour mieux vivre avec les autres », Ed Odile Jacob 2008
- **Christophe André** Article dans RECHERCHE EN SOINS INFIRMIERS N° 82 - SEPTEMBRE 2005 (téléchargeable)
- **Germain Duclos**, psychoéducateur et orthopédagogue, « L'estime de soi, un passeport pour la vie », Éditions du CHU Sainte-Justine, Montréal, 2010
- **Christine Guegen**, pédiatre « Pour une enfance heureuse » Essai Poche 2015
- **Jesper Juul**: Voulons-nous vraiment des enfants forts et en bonne santé ?
- <http://apprendreaeduquer.fr/>
- <https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/estime-de-soi-au-fil-des-jours/>
- <http://www.parcoursduloupblanc.com/blog/favoriser-une-bonne-estime-de-soi-chez-les-jeunes/>



# POUR ALLER PLUS LOIN...

- Un cahier d'activités pour aider l'enfant à s'accepter, et à s'adapter aux situations nouvelles.
- Dessiner, colorier, coller, imaginer... pour inviter l'enfant à s'exprimer et à vivre mieux avec lui-même et avec les autres.
- Avec un cahier parents à détacher pour comprendre les clés de la confiance en soi, chez l'enfant.



# Quels sont les signes qui permettent de reconnaître que votre adolescent a une faible estime de soi ?

1- Un manque de confiance général en sa valeur et ses capacités.

2-Un sens de la perfection exagéré - hyper exigence.

3-Un vécu très douloureux de l'échec.

4-Une mauvaise image de soi : il se compare aux autres.

5-Isolement et/ou difficulté à créer et nourrir des relations stables.

6-Difficulté à s'affirmer, donner son opinion.

7-Difficulté à dire non, mettre ses limites.

8-Peur du changement et un besoin d'être rassuré en permanence.

9-La dépression, la déprime, le découragement.

10-Un besoin de contrôle excessif

11-Difficulté à ressentir, accepter et nommer ses émotions.

12-Influençabilité.

13-le manque de persévérance et découragement rapide.

14-Une peur excessive du jugement et de décevoir.

15-Des comportements de provocation et d'auto-sabotage.

16-Addictions et recherche de paradis artificiels.

17-Une grande difficulté à se projeter dans l'avenir.

18-Une extrême susceptibilité.

19-Des comportements coléreux, agressifs et destructeurs



## ***Pour les parents :***

### Quelques pistes pour les aider à construire une bonne estime de soi :

---

**Osez montrer vos fragilités et vos failles** pour l'aider à accueillir les siennes.

L'aider à conscientiser ses qualités, ses forces et ses particularités.

Mettre en valeur ses différences pour l'aider à en faire des forces.

**Minimiser les échecs** et l'aider à les considérer comme des clés pour améliorer son apprentissage et ses compétences.

Apprenez à **communiquer de façon non violente** (CNV) afin de créer un climat de confiance et d'accueil pour d'aider l'ado à mettre des mots sur ses ressentis et ses besoins.

Échangez avec humour et en dédramatisant à propos de ses difficultés et ses erreurs.

Acceptez qu'il soit en désaccord avec vous, qu'il affirme sa différence tout en créant un cadre ferme et sécurisant

Pensez davantage « efforts » que « résultats ».

Offrez-lui l'opportunité de vivre des expériences qui le sortent de sa bulle de confort pour qu'il se confronte à lui-même et apprenne à se connaître et dépasser ses peurs.

**Favorisez son indépendance**, ses initiatives, sa responsabilité.

S'il manque à ses devoirs ou ses responsabilités, **aidez-le à comprendre les conséquences** de ses actes et à adopter des conséquences qui ont du sens pour lui ( pas de punitions stériles).

Encouragez sa vie sociale.